



< 普通食献立表 >

*下記の栄養価に、御飯160g (エネルギー269㎏・たんぱく質4.0g) が含まれています。

	11/29(月)	11/30(火)	12/1 (水)	12/2(木)	12/3(金)	12/4(土)	12/5(日)
	御飯						
昼	 親子煮 	アジ南蛮	チキンときのこのケチャップ煮	マスとカブの粕煮	おでん風	ブリの照焼き	鶏団子煮
食	 青菜つきこん煮 	ホイコーロー	ごぼうサラダ	山吹和え	バンサンスー	バンバンジーサラダ	干しシイタケ春雨炒め
	 花ふとふきの煮物 	さつま芋の煮物	大根人参ゴマ酢あえ	ぎせい豆腐	金時豆煮	炊き合わせ	酢の物(白菜、揚げ)
	 酢の物(胡瓜・ハム) 	干大根の菜種和え	白菜の煮浸し	オニオンサラダ	かき揚げ(玉葱、コーン)	青菜細切り高野煮浸し	人参とツナの卵炒め
	エネルギー 498kcal たんぱく質 24g	エネルギー 506kcal たんぱく質 17g	エネルギー 504kcal たんぱく質 21g	エネルギー 463kcal たんぱく質 18g	エネルギー 527kcal たんぱく質 24g	エネルギー 472kcal たんぱく質 18g	エネルギー 549kcal たんぱく質 19g
	御飯						
タ	 赤魚南部天 	トンカツ卵とじ	サバの照り焼き	カボチャひじきコロッケ	アジのカレー天婦羅	鶏肉の磯部揚げ	煮サバ
食	 焼きビーフン 	カブと人参の煮物	卵サラダ	青菜の豚肉炒め	青菜と蒸し鶏のぽん酢あえ	干大根とツナのサラダ	大根のそぼろ煮
	金平れんこん	酢の物(キャベツ・甘酢生姜)	しめじの酢の物	大根のカルボナーラ風	刻み昆布と人参の梅煮	チリビーンズ	煮豆腐(きのこあんかけ)
	 青菜チャンプル 	もやしウインナー炒め	彩り野菜の白あえ	酢の物(胡瓜、カニカマ、若布)	ジャージャーもやし	柚子和え(青菜、えのき)	じゃが芋のカレーかき揚げ
	エネルギー 490kcal	エネルギー 520kcal	エネルギー 483kcal	エネルギー 521kcal	エネルギー 479kcal	エネルギー 552kcal	エネルギー 470kcal
	たんぱく質 14g	たんぱく質 20g	たんぱく質 15g	たんぱく質 11g	たんぱく質 16g	たんぱく質 25g	たんぱく質 18g

※塩分:3g以内

※食材により、やむをえず献立を変更することがありますので、ご了承ください。

昼食は当日14時、夕食は当日19時までにお召し上がりください。



←モルッウェルのホームページからもご覧いただけます。





< 普通食献立表 >

*下記の栄養価に、御飯160g (エネルギー269㎏・たんぱく質4.0g) が含まれています。

	12/6 (月)	12/7 (火)	12/8 (水)	12/9(木)	12/10(金)	12/11(土)	12/12(日)
昼	御飯						
	 サワラのバンバンジー風	揚げ鶏の味噌おろしタレかけ	白身魚のバジルオイル蒸し焼き	惣菜いなり	サバの味噌煮	れんこんハンバーク゛	サワラの粕煮
食	 キャベツおかか煮 	ブロッコリーの中華炒め	揚げだし豆腐	レンコンのわさびサラタ゛	若布サラダ	磯香和え	フ゛ロッコリーサラタ゛
	 千草焼きあんかけ 	白菜のナムル	竹輪の味噌炒め	大根人参ふき煮	じゃが芋の高野そぼろあんかけ	炒めなます	八宝菜
	 煮浸し(青菜、竹輪) 	あらめ煮	法蓮草とエノキの梅和え	もやしの卵とじ	人参の胡麻酢和え	ポテトサラダ	オムレツ(キャベツ、ツナ)
	エネルギー 514kcal たんぱく質 19g	エネルギー 537kcal たんぱく質 22g	エネルギー 476kcal たんぱく質 12g	エネルギー 471kcal たんぱく質 17g	エネルギー 470kcal たんぱく質 14g	エネルギー 527kcal たんぱく質 20g	エネルギー 493kcal たんぱく質 20g
	御飯						
タ		はたの注は体 さ					
		サケの漬け焼き	豚肉の錦揚げ	アジの甘酢蒲焼き	メンチカツ	白身魚の南部揚げ	鶏肉のレモンオイル焼き
食	ひじきサラダ	サケの漬け焼き 梅風味サラダ	部内の	アジの甘酢浦焼き 春雨の中華サラダ	メンチカツ 煮物(高野、絹さや、人参)		鶏肉のレモンオイル焼き ひじき五目煮
食	ひじきサラダ カブとベーコンコンソメ煮						
食		梅風味サラダ	青菜揚げ煮	春雨の中華サラダ	煮物(高野、絹さや、人参)	ごぼうサラダ	ひじき五目煮
食	カブとベーコンコンソメ煮	梅風味サラダ 里芋の利休煮	青菜揚げ煮 キャベツ塩だれ炒め	春雨の中華サラダ	煮物(高野、絹さや、人参) 五目煮	ごぼうサラダ キャベツのカレーピクルス	ひじき五目煮大根人参ゴマ酢あえ

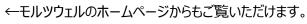
※塩分:3g以内

※食材により、やむをえず献立を変更することがありますので、ご了承ください。

昼食は当日14時、夕食は当日19時までにお召し上がりください。



ミルツウェル株式会社





< カロリー塩分調整食献立表 >

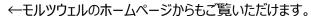
*下記の栄養価に、御飯160g (エネルギー269㎏・たんぱく質4.0g) が含まれています。

	11/29 (月)	11/30(火)	12/1 (水)	12/2(木)	12/3(金)	12/4(土)	12/5(日)
	御飯						
昼	 親子煮 	アジ南蛮	チキンときのこのケチャップ煮	 マスとカブの粕煮 	おでん風	ブリの照焼き	鶏団子煮
食	 青菜つきこん煮 	フ゛ロッコリーサラタ゛	じゃが芋いんげん味噌金平	 付け)ピーマンおかか煮 	バンサンスー	付け)青菜細切り高野煮浸し	付け)干しシイタケ春雨炒め
	マカロニオーロラサラタ゛	ホイコーロー	大根人参ゴマ酢あえ	 山吹和え 	金時豆煮	バンバンジーサラダ	酢の物(白菜、揚げ)
				 オニオンサラダ 		炊き合わせ	人参とツナの卵炒め
	エネルギー 526kcal	エネルギー 507kcal	エネルギー 497kcal	エネルギー 431kcal	エネルギー 496kcal	エネルギー 472kcal	エネルギー 543kcal
	たんぱく質 23g	たんぱく質 16g	たんぱく質 21g	たんぱく質 15g	たんぱく質 24g	たんぱく質 18g	たんぱく質 19g
	御飯						
タ	赤魚南部天	トンカツ卵とじ	サバの照り焼き	 カボチャひじきコロッケ 	アジのカレー天婦羅	鶏肉の磯部揚げ	煮サバ
食	付け)金平れんこん	カブと人参の煮物	付け)しめじの酢の物	┃ ┃付)大根のカルボナーラ風 ┃	付)刻み昆布と人参の梅煮	付け)チリビーンズ	付け)三色ナムル
	白菜のナムル	酢の物(キャベツ・甘酢生姜)	卵サラダ	 青菜の豚肉炒め 	里芋のみたらし	干大根とツナのサラダ	煮豆腐(きのこあんかけ)
	青菜チャンプル		彩り野菜の白あえ	おから煮	ジャージャーもやし	柚子和え(青菜、えのき)	じゃが芋のカレーかき揚げ
	エネルギー 486kcal たんぱく質 14g	エネルギー 486kcal たんぱく質 18g	エネルギー 482kcal たんぱく質 15g	エネルギー 533kcal たんぱく質 13g	エネルギー 501kcal たんぱく質 15g	エネルギー 538kcal たんぱく質 24g	エネルギー 464kcal たんぱく質 16g

※塩分:2g以内

※食材により、やむをえず献立を変更することがありますので、ご了承ください。







く カロリー塩分調整食献立表 >

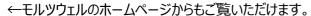
*下記の栄養価に、御飯160g (エネルギー269㎏・たんぱく質4.0g) が含まれています。

	12/6 (月)	12/7(火)	12/8 (水)	12/9(木)	12/10(金)	12/11(+)	12/12(日)
昼	御飯						
	 サワラのバンバンジー風 	揚げ鶏の味噌おろし外かけ	白身魚のバジルオイル蒸し焼き	惣菜いなり	サバの味噌煮	れんこんハンバーク゛	サワラの粕煮
食	 付け)キャベツおかか煮 	 付け)ブロッコリーの中華炒め 	付け)法蓮草とエノキの梅和え	付け)レンコンのわさびサラダ	若布サラダ	炒めなます	付け)ブロッコリーサラダ
	 千草焼きあんかけ 	白菜のナムル	マセドアンサラダ	大根人参ふき煮	じゃが芋の高野そぼろあんかけ	スクランフ゛ルエック゛チリソースかけ	八宝菜
	 煮浸し(青菜、竹輪) 	あらめ煮	揚げだし豆腐	もやしの卵とじ	付け)人参の胡麻酢和え		オムレツ(キャベツ、ツナ)
	エネルギー 512kcal たんぱく質 19g	エネルギー 538kcal たんぱく質 22g	エネルギー 499kcal たんぱく質 10g	エネルギー 471kcal たんぱく質 17g	エネルギー 470kcal たんぱく質 14g	エネルギー 521kcal たんぱく質 24g	エネルギー 497kcal たんぱく質 20g
	御飯						
タ	 豚肉ケチャップ生姜焼き 	サケの漬け焼き	豚肉の錦揚げ	アジの甘酢蒲焼き	メンチカツ	白身魚の南部揚げ	鶏肉のレモンオイル焼き
食	ひじきサラダ	付け)洋風金平	付け)青菜揚げ煮	付け)青菜の白和え	付け)インゲンピーナッツ炒め	付け)キャベツのカレーピクルス	付け)ひじき五目煮
	 炒り豆腐(豆腐、葱) 	梅風味サラダ	吉野煮	春雨の中華サラダ	かぼちゃマリネ	ごぼうサラダ	大根人参ゴマ酢あえ
		里芋の利休煮	キャベツ塩だれ炒め	鶏つくね煮	煮物(高野、絹さや、人参)	白菜ベーコン煮	かぼちゃインケン煮
	エネルギー 481kcal たんぱく質 19g	エネルギー 469kcal たんぱく質 11g	エネルギー 500kcal たんぱく質 16g	エネルギー 521kcal たんぱく質 19g	エネルギー 541kcal たんぱく質 18g	エネルギー 474kcal たんぱく質 10g	エネルギー 512kcal たんぱく質 22g

※塩分:2g以内

※食材により、やむをえず献立を変更することがありますので、ご了承ください。







< たんぱく塩分調整食献立表 >

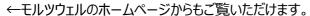
*下記の栄養価に、御飯180g (エネルギー302㎞・たんぱく質4.5g) が含まれています。

	11/29 (月)	11/30(火)	12/1 (水)	12/2(木)	12/3(金)	12/4(土)	12/5(日)
	御飯						
昼	親子煮	 アジ南蛮 	チキンときのこのケチャップ煮	マスとカブの粕煮	おでん風	ブリの照焼き	鶏団子煮
食	青菜つきこん煮	付)さつま芋の煮物	付)ごぼうサラダ	山吹和え	付)かき揚げ(玉葱、コーン)	付)きのこのかき揚げ	かぼちゃサラダ
	花ふとふき煮	ホイコーロー	大根人参ゴマ酢あえ	オニオンサラダ	 シェルヘ゛シ゛サラタ゛ 	ジャーマンポテト	酢の物(白菜、揚げ)
	エネルギー補給ゼリー80	 干大根の菜種和え 	白菜の煮浸し	 エネルギー補給ゼリー80	バンサンスー	炊き合わせ	フルーツ缶
	エネルギー 589kcal	エネルギー 554kcal	エネルギー 553kcal	エネルギー 547kcal	エネルギー 588kcal	エネルギー 530kcal	エネルギー 583kcal
	たんぱく質 23g	たんぱく質 18g	たんぱく質 22g	たんぱく質 16g	たんぱく質 22g	たんぱく質 19g	たんぱく質 17g
	御飯						
タ	赤魚南部天	トンカツ	サバの照り焼き	かぼちゃコロッケ	アジのカレー天婦羅	鶏肉の磯部揚げ	煮さば
食	付)金平れんこん	カブと人参の煮物	卵サラダ	青菜の豚肉炒め	青菜と蒸し鶏のぽん酢あえ	干大根とツナのサラダ	三色ナムル
	白菜のナムル	酢の物(キャベツ・甘酢生姜)	チャプチェ風炒め	おから煮	里芋のみたらし	柚子和え(青菜、えのき)	煮豆腐(きのこあんかけ)
	焼きビーフン	エネルギー補給ゼリー80	エネルギー補給ゼリー80	フルーツ缶	フルーツ缶	フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー80
	エネルギー 516kcal たんぱく質 13g	エネルギー 554kcal たんぱく質 18g	エネルギー 571kcal たんぱく質 15g	エネルギー 573kcal たんぱく質 10g	エネルギー 524kcal たんぱく質 15g	エネルギー 579kcal たんぱく質 22g	エネルギー 524kcal たんぱく質 17g

※塩分:2g以内

※食材により、やむをえず献立を変更することがありますので、ご了承ください。







< たんぱく塩分調整食献立表 >

*下記の栄養価に、御飯180g (エネルギー302㎞・たんぱく質4.5g) が含まれています。

	12/6 (月)	12/7 (火)	12/8 (水)	12/9(木)	12/10(金)	12/11(土)	12/12(日)
	御飯						
昼	 サワラのバンバンジー風 	鶏の唐揚	白身魚のバジルオイル蒸し焼き	惣菜いなり	サバの味噌煮	れんこんハンバーケ゛	サワラの粕煮
食	付)カレーかき揚げ	 焼きうどん 	付)マセドアンサラダ	レンコンのわさびサラダ	付)ごぼうのかき揚げ	炒めなます	八宝菜
	まなチ肉じゃが	 白菜のナムル 	揚げだし豆腐	 白菜と柚子の酢の物 	 じゃが芋の高野そぼろあんかけ 	ポテトサラダ	しめじ絹さや煮
	 煮浸し(青菜、竹輪)	 フルーツ缶 	竹輪の味噌炒め	 エネルギー補給ゼリー80 	 人参の胡麻酢和え 	フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー80
					エネルギー補給ゼリー80		
	エネルギー 581kcal	エネルギー 592kcal	エネルギー 558kcal	エネルギー 564kcal	エネルギー 563kcal	エネルギー 553kcal	エネルギー 529kcal
	たんぱく質 17g	たんぱく質 22g	たんぱく質 10g	たんぱく質 15g	たんぱく質 15g	たんぱく質 20g	たんぱく質 15g
夕	御飯						
	豚肉ケチャップ生姜焼き	 サケの漬け焼 	豚肉の錦揚げ	アジの甘酢蒲焼き	メンチカツ	白身魚の南部揚げ	鶏肉のレモンオイル焼き
食	カブとベーコンコンソメ煮	付)黒ごまかき揚げ	スパハムサラダ	人参の韓国風炒め	かぼちゃマリネ	ごぼうサラダ	付)もやしとしめじの磯辺揚げ
	青菜とカニカマのぬた	 梅風味サラダ 	吉野煮	 春雨の中華サラダ 	インケ゛ンピ−ナッツ炒め	キャヘ゛ツのカレーヒ゜クルス	大根人参ゴマ酢あえ
	エネルギー補給ゼリー80	 洋風金平 	フルーツ缶	フルーツ缶	フルーツ缶	エネルギー補給ゼリー80	かぼちゃとインケ゛ンの煮物
							フルーツ缶
	エネルギー 553kcal たんぱく質 17g	エネルギー 521kcal たんぱく質 12g	エネルギー 568kcal たんぱく質 19g	エネルギー 549kcal たんぱく質 16g	エネルギー 560kcal たんぱく質 16g	エネルギー 554kcal たんぱく質 12g	エネルギー 581kcal たんぱく質 22g

※塩分:2g以内

※食材により、やむをえず献立を変更することがありますので、ご了承ください。

